

TARTU ÜLIKOOL

Spordipedagoogika ja treeningõpetuse instituut

Maikel Mikson

**Lapsevanemate kehalise aktiivsuse uskumusi ja eneseraporteeritud
käitumist mõõtvate küsimustike väljatöötamine Eesti
kultuurikontekstis**

**Developing Questionnaires for measuring parents' beliefs and self-reported
activities of physical activity in Estonian cultural context**

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: Teadur, psühh, *MSc* A. Hannus

Juhendaja allkiri

Tartu 2015

SISUKORD

1. LÜHIÜLEVAADE	2
Abstract	3
2. KIRJANDUSE ÜLEVAADE	4
2.1. Laste ja noorte kehaline aktiivsus	4
2.2. Vanemate roll kehalises aktiivsuses	5
2.3. Vanema eeskuju kehalise aktiivsuse kontekstis	6
2.4. Kehalise aktiivsuse tajutud takistused	8
2.5. Enesetõhusus	8
3. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	10
3.1. Töö eesmärk	10
3.2. Metoodika	10
3.2.1. Esialgse valimi moodustamine, andmete kogumise ja käitlemise protseduur	10
3.2.2. Instrumendid	11
3.2.3. Vaatlusalused	11
4. TULEMUSED	12
4.1. Vanemate Uskumuste Küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs	12
4.2. Vanema Uskumuste Küsimustiku faktorlahendi tõlgendus	12
4.3. Vanemate Uskumuste Küsimustiku alaskaalade omavahelised seosed	15
4.4. VTTÜE küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs	15
4.5. VTTÜE küsimustiku faktorlahendi tõlgendus	16
4.6. VTTÜE küsimustiku alaskaalade omavahelised seosed	18
4.7. VTS skaala	18
4.8. Küsimustike alaskaalade omavahelised seosed	19
5. ARUTELU	21
5.1. Vanemate Uskumuste Küsimustik (VUSK)	21
5.2. Takistuste Ületamise Enesetõhususe küsimustik (VTTÜE)	22
5.3. VTS skaala	23
5.4. Alaskaalade omavahelised seosed	23
6. JÄRELDUSED	25
7. KASUTATUD KIRJANDUS	26
8. LISAD	30
Lisa 1 VUSK küsimustik	30
Lisa 2 VTTÜE küsimustik	31
Lisa 3 VTS küsimustik	32

1. LÜHIÜLEVAADE

Töö eesmärk on välja töötada kolm küsimustikku lapsevanemate selliste psühholoogiliste tunnuste hindamiseks, mis on varasema kirjanduse alusel potentsiaalsed laste kehalise aktiivsuse ennustajad või korrelaadid. Andmed koguti üleriigilise läbilõikeline kaardistusuuringu “Eesti laste ja noorte objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus ning tõenduspõhise kehalise aktiivsuse sekkumisprogrammi väljaarendamine koolikeskkonnale” raames, kus osalesid 345 1. - 2. ja 4. - 5. klasside õpilaste vanemat. Faktoranalüüsi tulemusena saadi Vanemate Uskumuste Küsimustlikule (VUSK) kuuemõõtmeline, Vanema Hinnatud Lapse Tajutud Takistuste Ületamise Enesetõhususe Küsimustikule (VTTÜE) viiemõõtmeline ning Vanemate Toetuse Skaalale (VTS) ühemõõtmeline faktorstruktuur. Esialgsete hinnangute kohaselt eristab VUSK vanema tajutavat lapse liikumisnaudingut, lapse muid eelistusi peale kehalise aktiivsuse, liikumise aktiivset soodustamist, lapse tajutavat kehalist võimekust, vanemate kehalist aktiivsust ja liikumise tähtsustamist. VTTÜE eristab esialgsete hinnangute kohaselt vanema tajutud lapse võimekust ületada sisemisest motivatsioonist tulenevaid kehalise aktiivsuse takistusi, tingimustest tulenevaid takistusi, kiusamisest tulenevaid takistusi, väliseid takistusi ja tervisest tulenevaid takistusi. VTS Skaala hindab ühemõõtmeliselt vanema enese hinnatud kehalist aktiivsust toetavate tegevuste sagedust. Kirjeldatud faktorid viitavad, et välja töötatud küsimustikud mõõdavad varasemalt teaduskirjanduses käsitletud antud teemas olulisi tunnuseid. VUSK ja VTTÜE küsimustiku edaspidiseks kasutamiseks tuleks küsimustike nõrgema sisemise reliaablusega alaskaaladesse väiteid juurde genereerida ning mõningate väidete sõnastust täpsustada.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, vanemate toetus, vanemate uskumused, kehalise aktiivsuse tajutud takistuste ületamise enesetõhusus

Abstract

The aim of this study is to develop three questionnaires measuring parent-specific psychological variables correlating or predicting youngsters physical activity parameters. Data collection took place in 2014/15 school year within the framework of nation-wide cross-sectional mapping study “Objectively measured physical activity of Estonian youth and the development of scientifically grounded intervention programmes for school environment”. The participants were 345 1st, 2nd, 4th and 5th grade students’ parents. As a result of factor analysis six-dimensional structure was attributed to Parental Beliefs Questionnaire. It is designed for measuring parent-reported beliefs associated with PA in general, kids’ enjoyment of PA, other preferences to PA, parental active support, kids’ athletic abilities and parents’ own physical activity. Five-dimensional structure was attributed to Parental Reported Self-Efficacy to Overcome Perceived Barriers to Physical Activity Questionnaire. It is designed for measuring parent-reported child’s self-efficacy to overcome internal barriers, bullying, external and health barriers. Unidimensional Parental Support Scale was designed to measure the frequency of parental self-reported support for children’s physical activity. Gathered factors imply these questionnaires can be used for future research in the field and the results can be juxtaposed to other studies. For future use of these questionnaires few specifications on wording are advised. In order to raise the internal reliability of weaker subscales of the VUSK and VTTÜE questionnaires the generation of additional items is recommended.

Keywords: physical activity, parental support, parental beliefs, self-efficacy to overcome perceived barriers to physical activity

2. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

2.1. Laste ja noorte kehaline aktiivsus

Kehalisel aktiivsusel on hulgaliselt positiivseid mõjusid tervisele, sealhulgas tervisliku kehakaalu saavutamisele ning säilitamisele. Kehaline aktiivsus (KA) on eriti oluline lastel, arendamaks nii üldisi kehalisi võimeid kui ka peenmotoorikat. See on toeks nii akadeemiliste kui ka kehaliste võimete arendamisel (Emck *et al.*, 2009). Piisava kehalise aktiivsuse puudumine noorte seas on suur terviserisk. Ebapiisav KA on tõstnud ülekaaluliste (Gutin *et al.*, 2005; Ekelund *et al.*, 2004), metaboolse sündroomiga (Rowe, 2011) ja kardiovaskulaarsete haiguste riskifaktoritega laste ja noorte hulka (Anderssen *et al.*, 2006; Boreham ja Riddoch, 2001). Puudulik KA saab alguse lapsepõlvest ja see püsib sageli muutumatult täiskasvanuna (Twisk *et al.*, 2000).

Hoolimata laialt levinud tähelepanust kehalise aktiivsuse parandamisele rahvastiku seas, tuleb ilmsiks, et ainult vähesed täiskasvanutest ja lastest tegelevad piisaval tasemel kehalise aktiivsusega, säilitades või parandades tervist ja kehalist vormi ning psühhosotsiaalset heaolu (Saris *et al.*, 2003). Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) soovituslike normide kohaselt on tervise seisukohalt oluline, et lapsed ja noored oleksid kehaliselt aktiivsed mõõdukal kuni intensiivsel tasemel vähemalt 60 minutit iga päev (WHO, 2011). Mitmed uuringud on aga kinnitanud, et lapsed ja noored ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed (Aasvee *et al.*, 2012; Anderssen *et al.*, 2006; Boreham ja Riddoch, 2001; Troiano *et al.*, 2008). USA-s akseleromeetritega mõõdetud kehalise aktiivsuse uuringu tulemustest selgub, et KA väheneb väga olulisel määral vanuse kasvades. Vanuses 6 - 11 aastat on 42% lastest kehaliselt aktiivsed soovituslikul määral; 12 - 19-aastastest noortest on aga ainult 8% kehaliselt piisavalt aktiivsed (Troiano *et al.*, 2008). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu tulemused näitavad samuti, et iga päev vähemalt mõõduka intensiivsusega kehaliselt aktiivsete laste osakaal väheneb vanemaks saades nii poiste kui ka tüdrukute hulgas. Vaid 14% (sh 16% poistest ja 12% tüdrukutest) 11- kuni 15-aastastest Eesti õpilastest on kehaliselt aktiivsed soovituslikul määral. (Aasvee *et al.*, 2012).

Ümbritsev keskkond soosib istuva eluviisi ja ülekaalulisuse kujunemist mitmel tasandil ja mitmete faktorite kaudu. Infotehnoloogia ning digitaalne meelelahutus omab märkimisväärset

mõju sellele, kuidas noored oma vaba aega sisustavad (Ward *et al.*, 2007). *Screen-time* ehk ekraaniaeg on aeg, mis on veedetud, televiisori taga, arvutit, mängkonsooli või nutiseadet kasutades (Oxford Dictionaries, 2015). Ekraaniaeg ennustab hästi seda, kas lapsed on soovituslikul hulgal päevast kehaliselt aktiivsed (60min MVPA). Lapsed vanuses 3-5 aastat, kes vaatasid vähem televiisorit, olid 4.7 korda tõenäolisemalt soovituslikul hulgal aktiivsed. Samas tulid välja ka erinevused soo osas, poisid olid kolm korda tõenäolisemalt piisavalt aktiivsed kui tüdrukud (Zecevic *et al.*, 2010). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel kulutasid televiisori ja DVD-de vaatamisele koolipäevadel kaks või enam tundi 11–15-aastastest õpilastest 69.2% ning nädalavahetusel 82.5%. Arvutit kasutab väljaspool koolitunde kaks tundi või enam koolipäevadel 57.2% ja nädalavahetusel 63.6% kõigist 11–15-aastastest õpilastest (Aasvee *et al.*, 2012).

Ka riskikäitumine mõjutab noorukite kehalist aktiivsust. Park ja Kim (2008) toovad välja, et suitsetamine ja alkoholitarbimine on negatiivses seoses kehalise aktiivsusega. Riskikäitumisega noored olid statistiliselt olulisel määral kehaliselt vähem aktiivsed. Soomes on leitud, et füüsiliselt passiivsed noored suitsetavad teistest rohkem. Aktiivselt spordiga tegelevate noorte alkoholitarbimine vähenenud aga ei olnud (Fogelholm, 2007).

2.2. Vanemate roll kehalises aktiivsuses

KA on tihedalt seotud perekonna, sotsiaal- ja kultuurikeskkonna ning kogukonna mõjudega (Ball *et al.*, 2006; Biddle, 2011; Cardon, 2011). Vanematel on oluline roll laste ja noorte kehalise aktiivsuse kujunemisel (Bauer *et al.*, 2008; Trost *et al.*, 2003). Lisaks on leitud, et laste toetamine avaldab mõju sportlike eluviiside väljakujunemisele ka hiljem noorukieas (Dowda *et al.*, 2007).

Laste kehalist aktiivsust mõjutab vanemate toetav roll läbi julgustamise, vanemate osavõtt tegevustest koos lastega ja juurdepääsu võimaldamine sportlikele tegevustele (transport treeningutele, juurdepääs mänguväljakutele jne). Welk'i *et al.* (2003) uuringud näitavad, et julgustamine ning toetamine on positiivselt seotud laste kehalise aktiivsusega. Eriti oluline on täiskasvanute heakskiit ja arvamus esimese kooliastme õpilastele. Vanuses 7-10 on lapsed väga tundlikud täiskasvanute kriitika suhtes (Oja, 2010). Ka Yao ja Rhodes (2015) leidsid enda

metaanalüüsis, et olulisemateks vanemlikeks toetuse meetmeteks on julgustamine, ühistegevused, transport, spordivarustuse võimaldamine. Statistiliselt olulised meetmed olid veel kiitus, spordivõistlustel kaasaskäimine ja jälgimine.

Vanemad on olulised kasvatustegevuse suunajad kogu lapsepõlve ning noorukiea vältel. Neil on keskne roll nii arenguks sobiva keskkonna loomisel kui ka läbi rahastuse ja organiseerimise liikumisharrastuse toetamisel. Just tüdrukutele on vanemate toetus väga tähtis, sest uuringud on näidanud, et vanemlik toetus, julgustamine ja abistamine omab suuremat rolli võrreldes poistega, kehaliselt aktiivse noore kujunemisel (Davidson, 2003). Park ja Kim (2008) toovad välja, et tugev lapse ja lapsevanema vaheline suhe on seotud positiivselt kehalise aktiivsusega. Tüdrukud, kes tunnetasid tugevamat perekonna toetust 8. klassis, näitasid üles suuremat kehalist aktiivsust ka keskkooli lõpus - seda ka vaatamata muudele faktoritele.

Kasvatustegevust saab iseloomustada kasvatusliku stiili abil, mis omakorda koosneb kasvatuslikest meetmetest. Kasvatuslik stiil kirjeldab, kuidas vanem lapsega suhtleb (Baumrind, 1971). Eristatakse nelja kasvatusstiili: autoritaarne (nõuab allumist), autoriteetne (põhjendab, argumenteerib), lubav (nõustub lapse soovidega, järeleandlik), osavõtmatu (ei huvitu ja osale). Kasvatuslikud meetmed kirjeldavad vanemate tegevusi (tegevusetust) kontekstist tulenevates konkreetsetes olukordades. Jago *et al.* (2011) on leidnud, et tüdrukud, kelle emad on järeleandliku kasvatusliku stiiliga, on kehaliselt aktiivsemad, kui nende uuringus osalenud eakaaslased, kelle emad olid autoriteetse kasvatusliku stiiliga. Samuti tunnetasid nad suuremat logistilist tuge oma vanematelt ning mudeldasid vanemate käitumist kehalise aktiivsuse osas. Sama seos leidis kinnitust ka poiste ning ema ja isa kasvatusliku stiili vahel.

Vanemate mõju laste kehalisele aktiivsusele ja spordimotivatsioonile on kahe-suunaline: esiteks aitavad nad lapsel spordiharrastusega tekkivaid kogemusi lahti mõtestada, teiseks on nad lastele oluliseks eeskujuks, kelle tegevust jäljendada (Fredricks ja Eccles, 2004).

2.3. Vanema eeskuju kehalise aktiivsuse kontekstis

Sotsiaalse õppimise teooria järgi omandavad inimesed kehalise aktiivsusega seotud harjumused väga noores eas, jälgides ning imiteerides oma vanemaid (Bandura, 1986). Vanemate käitumine

läbi positiivseks eeskujuks olemise (*role modeling*) mõjutab laste kehalist aktiivsust. See hõlmab nii vanema reaalselt kehalist aktiivsust kui ka üleüldist huvi selle vastu. Welk *et al.* (2003) toovad välja, et 4-7 aastased lapsed, kelle vähemalt üks vanematest on kehaliselt aktiivne, olid kuni kuus korda aktiivsemad kui kehaliselt passiivsete vanemate lapsed.

Zecevic *et al.* (2010) uurisid lapse kehalise aktiivsuse ennustatavust lapse enda näitajate nagu vanus, sugu, KMI, aga ka ekraaniaeg, vanemate näitajate nagu haridustase, sissetuleku suurus, vanus, sugu, KMI, vanemate kehalist aktiivsust toetavate tegevuste nagu julgustamine ja transport jne, põhjal. Uuriti 3-5 aastaseid lapsi. Vanemate individuaalsed tunnused olulist ennustavat mõju lapse kehalisele aktiivsusele ei omanud. Vanemate KA toetavatest näitajatest ennustas laste KA-d lapsevanemate endi nauding KA-st, nende sportimisharjumused kui ka KA-d toetav tegevus. Mida enam vanemad enda lapsi toetasid, ise aktiivsed olid või kehalist tegevust nautisid, seda enam olid nende lapsed soovituslikus koguses kehaliselt aktiivsed. (Zecevic *et al.*, 2010)

Vanemate endi KA on seotud laste KA-ga. Suurim seos on isa-poja omavahelisel KA-l. Isa ja ema KA on seotud tütre KA-ga nõrgemalt. Vanemate kehaline aktiivsus oli enam seotud 2-5.4 aastaste laste kehalise aktiivsusega ning vanemaks saades järjest vähenes (Yao, 2015).

Soomes läbi viidud uuringu põhjal järeldati aga, et vanemate toetus laste liikumisharrastuse juures on väga oluline, kuid vanemad ise ei anna lastele küll sageli eeskujut. Vanemate sportlikkus oli küllaltki tagasihoidlik. Kuid vanemate füüsiline passiivsus, sh televiisori vaatamine, ennustas ka laste füüsilist passiivsust. (Fogelholm, 2007)

Vanemad aitavad kujundada lapse väärtuste süsteemi ja hoiakuid KA ja sportlike tegevuste suhtes. Lastel, kelle vanemad väärtustavad sporti ja treenimist või spordivad ise aktiivselt, on märksa lihtsam spordiharrastusega alustada. Vanemad, kes on endised sportlased või kes ise regulaarselt tervisespordiga tegelevad, annavad selle "spordipisiku" väga sageli ka enda lastele edasi isikliku eeskujut, väärtuste ja hoiakute kaudu (Raudsepp, 2010).

2.4. Kehalise aktiivsuse tajutud takistused

Kehalistest tegevustest eemalejäämist mõjutavad tajutud takistused. Tajutud takistused jagunevad traditsiooniliselt välisteks takistusteks nagu vähene sõprade ja/või pere toetus, ajanappus, füüsiliste tingimuste puudumine, ning sisemisteks takistusteks nagu näiteks motivatsioonipuudus, muud huvialad, häbelikkus teiste ees sportida (Allison *et al.*, 1999).

Allison *et al.* (1999) uurisid tajutud takistuste mõju keskkooli noorte seas ning selgus, et ajaga seotud tajutud takistusi pidasid vastajad kõige olulisemateks. Aja puudus koolitööde tõttu, muud huvid, perekondlikud kohustused olid kolm neljast kõige enam mainitud takistusest. See on kooskõlas ka Parki ja Kimi (2008) väljatooduga, kus enim mainitud kehalise aktiivsuse takistusteks olid aja nappus, väsimus ja muud huvid. Neile järgnesid tuju, energia ja enesedistsipliini puudumisega seotud tajutud takistused. Üleüldiselt tunnetasid naissoost vastajad suuremat takistuste mõju kui meessoost vastajad, kuid takistuste tähtsuse järjekord oli sõltumata soost sarnane. Märkimisväärsed erinevused ilmnesisid vastajatel klassiti. Põhikooli lõpuklasside õpilased pidasid suuremateks takistusteks ületeadlikkust oma kehast (*self-consciousness*), vigastusi, vähest sõprade ja vanemate tuge. Seevastu gümnaasiumiõpilased pidasid suuremaks takistuseks aja puudumist ning materiaalist kulu kehalisele aktiivsusele. (Allison *et al.*, 1999)

Välised tajutud takistused ei piiranud suurel määral uuritavaid osalemast kehalise kasvatuses tundides ega kooli tunnivälistes tegevustes. Mõju avaldas see ainult koolivälistes kehalise aktiivsusega seotud tegevustes (-0.04). Sisemised tajutud takistused avaldasid aga negatiivset mõju kogu kehalisele aktiivsusele. Suurim mõju oli sellel koolivälisele kehalisele aktiivsusele (-0.22). Ka Park ja Kim (2008) toovad välja, et spordirajatiste puudus või puudulik ligipääs nendele on negatiivselt seotud kehalise aktiivsusega.

2.5. Enesetõhusus

Veel üks faktor, mis mõjutab kehalist aktiivsust on enesetõhusus. Bandura (1997) järgi on enesetõhusus inimese hinnang oma enda võimetele organiseerida või sooritada teatud tegevusi, mis nõuavad kindlat tüüpi suutlikkust. Lühidalt väljendades on enesetõhusus indiviidi enda toimetulekuprognoos.

Enesetõhususel on oluline roll vaatamata takistustele, kehaliselt aktiivne olemisel. Dwyer'i (2012) uurimuses leiti, et 9.-11. klassi noorte kehalisest aktiivsusest seletab tajutud takistuste ületamise enesetõhusus ära 44% kogu variatiivsusest. Suurim roll selles on tajutud sisemiste takistuste ületamise enesetõhususel. Teisel, kolmandal ja neljandal kohal olid vastavalt tingimustest tulenevad ($St.\beta=.13$), kiusamisega kaasnevad ($St.\beta=.12$) ja sotsiaalse keskkonnaga seonduvad ($St.\beta=.12$) takistused. Tajutud enesetõhusus oli olulisim kehalist aktiivsust ennustav faktor Taiwani noorte seas, mis seletab 19% kõikide kehalist aktiivsust mõjutavate faktorite variatiivsusest (Park ja Kim, 2008). Nad leidsid ka, et vanemate toetava tegevuse ja noorukite enesetõhususe kujunemise vahel on märkimisväärne seos.

Väliste takistustega toime tulemise enesetõhusus oli seotud üldise kehalise aktiivsusega nii kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistes tegevustes kui ka kooliväliselt. Tajutud sisemiste takistuste suurus ennustas pöördvõrdeliselt kehalist aktiivsust nii koolis kui ka kehalise kasvatuses tunni väliselt (Allison *et al.*, 1999).

Oma ülevaateartiklis leiavad Lubans jt. (2008), et enesetõhususel on suur roll kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Nad soovivad, et planeeritavad sekkumismeetmed, noorte kehalise aktiivsuse tõstmiseks, peaks tulevikus olema suunatud enesetõhususe suurendamisele. Käesolevas töös aga seati eesmärgiks töötada välja küsimustik, mis hindaks lapsevanemate hinnanguid oma lapse enesetõhususele.

Kokkuvõtlikult, magistritöös on seatud eesmärgiks töötada välja esialgsed küsimustikud lapsevanemate selliste psühholoogiliste tunnuste hindamiseks, mis on varasema kirjanduse alusel potentsiaalsed laste kehalise aktiivsuse ennustajad või korrelaadid.

3. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

3.1. Töö eesmärk

Töö eesmärk on välja töötada küsimustikud lapsevanemate selliste psühholoogiliste tunnuste hindamiseks, mis on varasema kirjanduse alusel potentsiaalsed laste kehalise aktiivsuse ennustajad või korreelaadid. Selle eesmärgi saavutamiseks püstitati järgmised ülesanded:

1. Töötada välja esialgne versioon küsimustikust, mis hindab lapsevanemate uskumusi lapse kehalise aktiivsuse ja sellega seotud tunnuste kohta;
2. Töötada välja esialgne versioon küsimustikust, mis hindab lapsevanema poolt tajutud lapse kehalise aktiivsuse takistuste ületamise enesetõhusust;
3. Töötada välja esialgne versioon küsimustikust, mis hindab lapsevanema eneseraporteeritud lapse kehalise aktiivsuse toetamise käitumiste sagedust.

3.2. Metoodika

3.2.1. Esialgse valimi moodustamine, andmete kogumise ja käitlemise

protseduur

Andmed koguti üleriigilise läbilõikeline kaardistusuuringu “Eesti laste ja noorte objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus ning tõenduspõhise kehalise aktiivsuse sekkumisprogrammi väljaarendamine koolikeskkonnale” raames. Uuringus osalemise nõusoleku andnud lapsevanemad vastasid 2014/2015 õppeaastal lapsega koju saadetud küsimustikele ja saatsid täidetud küsimustikud kinnises ümbrikus lastega kooli tagasi. Uuringu läbiviijad kogusid seal andmed taas kokku. Uuringus osalesid 1.-2. Ja 4.-5. klasside õpilaste vanemad, kokku 345. Uuringu läbiviimiseks oli saadud 17.11.2014 Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt nõusolek nr 242T-17. Andmete sisestamine ja haldamine toimus Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna liikumisharrastuse käitumuslikus probleemlaboris.

3.2.2. Instrumendid

Vanemate Uskumuste Küsimustik (VUSK) on käesoleva töö käigus välja töötatud mõõtmisvahend, mille eesmärgiks on hinnata, milliseid uskumusi on lapsevanematel oma lapse kehalise aktiivsuse ja sellega seotud tunnuste kohta. Küsimustiku väidete genereerimise eeskujuks olid Kimiecik & Horn (1998) ning Trost et al. (2003) küsimustikes kasutatud väited. Küsimustiku esialgne versioon koosnes 24 väitest, millele vastatakse 5-punkti skaalal (lisaks vajadusel võimalik märkida, et väide ei kehti selle vastaja puhul). Esialgne VUSK, käesolevas töös kasutatud versioon, on esitatud Lisas 1.

Vanema Hinnatud Lapse Tajutud Takistuste Ületamise Enesetõhususe Küsimustik (VTTÜE) on käesoleva töö käigus välja töötatud mõõtmisvahend, mille eesmärgiks on hinnata, kuidas tajuvad lapsevanemad enda lapse enesetõhusust tulemaks toime kehalise aktiivsusega tajutud takistustega. Küsimustik koosneb 24 väitest, millele vastatakse 5-punkti skaalal. Esialgne VTTÜE, käesolevas töös kasutatud versioon, on esitatud Lisas 2.

VTs (VTvanem) on töö käigus välja töötatud mõõtmisvahend, mille eesmärgiks on hinnata vanemate lapsele suunatud kehalist aktiivsust toetavate tegevuste suurust. Küsimustiku väited baseeruvad Trost jt. (2003) küsimustikes kasutatud väidete eeskujul. Esialgne VTsvanem, käesolevas töös kasutatud versioon on esitatud Lisas 3.

3.2.3. Vaatlusalused

Uuringus osales 345 lapsevanemat, kelle lapsed võtavad osa Tartu Ülikooli liikumisharrastuse käitumusliku probleemlabori uuringust "Eesti laste ja noorte objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus ning tõenduspõhise kehalise aktiivsuse sekkumisprogrammi väljaarendamine koolikeskkonnale". Lapsevanemate demograafilisi tunnuseid käesoleva töö raames ei analüüsitud. Uuringus osales 78 1.- 2. klassi tütarlaste (vanuses 7 – 9 a), 84 1.- 2. klassi poisslaste (7 – 9 a) ja 92 4.- 5. klassi tütarlaste (10 – 12 a), 91 4.- 5. klassi poisslaste (10 – 13 a) lapsevanemat.

4. TULEMUSED

4.1.VUSK eksploratiivne faktoranalüüs

Esialgne peatelgede faktoranalüüs viidi läbi 318 vastaja ja 24 väitega esialgse küsimustiku andmetel, milles ei esinenud puuduvaid andmeid. Pööramata peatelgede meetodil sooritatud erinevate faktorite arvuga mudelite võrdlemisel leidsin, et kõige otstarbekamaks võib pidada kuuefaktorilist lahendit. Selle otsuse aluseks oli (a) omaväärtuste graafiku (*scree-plot*) hindamine Cattell's Scree testiga (Cattell and Vogelman, 1977), (b) kumulatiivne seletusjõud, võttes arvesse, et sotsiaalteadustes peetakse üldiselt aktsepteeritavaks 60% seletusjõu piiri (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006). Selliste kriteeriumite alusel jõudsin faktorlahendile, mis järgib ka Kaiseri omaväärtuse kriteeriumit suurem kui üks (Fabrigar, MacCallum, Wegener, & Strahan, 1999). Seega esitan kuuefaktorilise VUSK struktuuri, mis kirjeldas ca 62.62% andmete koguvariatiivsusest ja mille ortogonaalselt Promax meetodil pööratud faktorlaadungid on esitatud tabelis 1 koos omaväärtuste ja kumulatiivse seletusjõu ning faktorite alusel moodustatud alaskaalade psühhomeetriliste omadustega. Väiteid, mis ei laadunud ühtegi faktorisse vähemalt tugevusega .40 oli kuus (väited: 11; 12; 18; 19; 20; 21, täpsustuseks vt. lisa 1) ning need jäeti edasisest analüüsist välja.

4.2. VUSK faktorlahendi tõlgendus

Vanemate Uskumuste Küsimustiku (VUSK) faktoranalüüs tõi välja kuuefaktorilise mudeli. Faktor 1 koosneb väidetest 1, 3, 4, 5, 6, mis kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse naudingut kehalisest tegevusest nii koolis, spordiüritustel kui ka kooli väliselt. Suurem faktorlaadung faktorisiselt oli kooliga seotud väidetel. Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 22.10% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai "Vanema tajutav lapse liikumisnauding". Faktor 2 koosneb väidetest 7, 8, 10, mis kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse alternatiivseid eelistusi kehalisele tegevusele nagu muud huviringid, televiisori vaatamine või arvutiga seotud tegevused.

Tabel 1. Vanemate Uskumuste Küsimustiku eksploratiivse faktoranalüüsi tulemused.

Väide	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
VUSK1	.829	-.008	.051	-.044	.029	-.057
VUSK5	.816	.070	.015	.082	-.031	.071
VUSK4	.749	-.061	-.022	-.278	.084	.025
VUSK3	.532	-.069	.027	.313	.037	-.068
VUSK6	.497	.073	-.022	.348	-.054	-.038
VUSK7	-.016	.967	.134	.147	-.058	-.089
VUSK8	.010	.937	.031	.156	-.040	-.044
VUSK10	.153	.457	-.256	-.215	.047	.045
VUSK12	-.163	.359	-.168	-.061	.181	.008
VUSK11	-.202	.341	.055	-.254	-.009	.093
VUSK14	-.125	-.120	.761	.000	.044	-.052
VUSK15	-.013	-.103	.747	.116	.054	-.189
VUSK20	.028	.039	.566	.045	.002	.285
VUSK9	.156	.189	.477	-.260	-.028	-.024
VUSK18	.060	.006	.441	-.064	-.063	.148
VUSK21	-.031	.377	.389	-.234	.064	.097
VUSK19	.012	.170	.217	.005	.093	-.051
VUSK2	-.022	.114	-.007	.838	-.018	.044
VUSK13	-.045	.016	-.125	.835	.094	.106
VUSK22	-.044	.113	-.030	.119	.815	.027
VUSK24	.098	-.054	-.033	-.033	.620	.079
VUSK23	.037	-.094	.184	-.008	.616	-.075
VUSK16	-.043	-.034	-.038	.066	.044	.688
VUSK17	.051	-.092	.295	.132	-.025	.642
Esialgsed omaväärtused	5.72	3.42	2.02	1.47	1.31	1.08
Proportsionaalne kirjeldusmäär (%)	23.84	14.26	8.42	6.14	5.45	4.51
Kuhjuv kirjeldusmäär (%)	23.84	38.10	46.53	52.66	58.11	62.62
Eraldatud faktorite omaväärtused	5.30	2.95	1.66	1.00	.88	.59
Eraldatud faktorite kirjeldusmäär (%)	22.10	12.30	6.90	4.17	3.68	2.47
Eraldatud faktorite kuhjuv kirjeldusmäär (%)	22.10	34.40	41.30	45.46	49.14	51.61
Cronbach α	.85	.77	.75	.75	.78	.69
<i>M</i>	4.36	2.72	4.24	3.45	3.67	4.35
<i>SD</i>	.748	1.06	0.60	0.871	0.88	.68
<i>Min</i>	1	1	1	1	1	2
<i>Max</i>	6	6	5	5	5	6
Asümmeetriakordaja	-1.302	.489	-1,121	-.232	-.383	-1.100
Järsakuskordaja	1.437	.058	2,573	-.500	-.191	1.504

Märkus. n= 318; rasvases kirjas faktorlaadungid on suuremad kui .40; *** $p < .001$.

Väited 7 ja 8 on seotud istuvate passiivsete tegevustega ning neil on väga tugev faktorlaadung (.967 ja .937). Väide 10 on seotud kehalisele aktiivsusele alternatiivsete tegevustega (faktorlaadung .457). Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 12.30% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Muud eelistused.

Faktor 3 koosneb väidetest 9, 14, 15, 18, 20. Need kirjeldavad vanemate tegevusi lapse kehalise aktiivsuse soodustamiseks ja julgustamiseks. Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 6.90% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Liikumise aktiivne soodustamine.

Faktor 4 koosneb väidetest 2 ja 13. Need küsimused koondavad endas vanemate poolt tajutuna laste kehalisi võimeid võrreldes oma eakaaslastega. Selles faktoris olevad väited kirjeldavad ära 4.17% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Vanema poolt tajutud lapse võimekus.

Faktor 5 koosneb väidetest 22, 23, 24 ja koondab enda alla küsimused, mis on suunatud lapsevanema enda tajutud kehalise aktiivsusele. Väited hõlmavad endas vanema tajutud rolli eeskujuna, perekondlike ühistevõistluste ning nende endi kehalise tegevuse nautimise kohta. Selles faktoris olevad väited kirjeldavad ära 3.68% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest.

Faktori nimeks sai Vanemate kehaline aktiivsus.

Faktor 6 koosneb väidetest 16 ja 17 ja koondab enda alla küsimused vanemate uskumustest seoses kehalise aktiivsusega ning selle tähtsustamisest. Faktoril olevad väited kirjeldavad ära 2.47% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Liikumise tähtsustamine.

Faktoritesse ei koondunud väited 11, 12, 19, 21 mis jäeti ka edaspidisest analüüsist välja.

Asümmeetria ja järsakuskordajate väärtusi vahemikus -2 kuni +2 loetakse aktsepteeritavaks, kui hinnatakse antud vastuste normaaljaotust (George ja Mallery, 2010). Asümmeetria- (-1.302 kuni .489) ja järsakuskordajate (-.500 kuni 2.573) keskmised ja standardhälbed (.68 kuni .1.06) kõikide alaskaalade jaotuses viitavad aktsepteeritud piirides jaotunud hinnangutele.

6 faktoriline mudel seletas ära 62.62% algutunnuste koguvariatiivsusest. Eraldatud faktoritega kirjeldusmäär seletas ära 51.61% variatiivsusest. Suurim kirjeldusjõud oli faktoril 1. Faktorite sisereliaabluse näitajad (Cronbachi α) jäid vahemikku .69 kuni .85.

4.3. VUSK alaskaalade omavahelised seosed

Vanemate Uskumuste Küsimustiku (VUSK) alaskaalade omavahelised seosed (Pearson r) on ära toodud tabelis 2. VUSK küsimustiku alaskaalad olid omavahel seotud erineva tugevusega. Viieteistkümnest võimalikust erinevast seosest oli statistiliselt olulised 12. Kõige tugevamini korreleerusid teiste alaskaaladega Liikumise Aktiivne Soodustamine ning Vanema Tajutud Lapse Kehaline Võimekus. Kõige vähem korreleerus teiste alaskaaladega Vanemate Tajutud kehaline aktiivsus. Suurim seos oli Liikumise Tähtsustamise ja Liikumise Aktiivse Soodustamise vahel.

Tabel 2. VUSK alaskaalade omavahelised seosed.

Alaskaala	Vanema tajutav lapse liikumis- nauding (1)	Liikumise aktiivne soodustamine (2)	Muud eelistused (3)	Vanemate enda kehaline aktiivsus (4)	Vanema tajutud lapse võimekus (5)	Liikumise tähtsustamine (6)
1	-	.28	-.23	.17**	.47	.20
2			-.09	.37	.21	.52
3				-.12	-.27	-.04
4					.20	.33
5						.19**

Märkus. $N = 321$. Rasvases kirjas korrelatsioonikordajad (Pearson r) on olulised $p < .001$, ** $p < .01$.

4.4. VTTÜE küsimustiku eksploratiivne faktoranalüüs

Esialgne faktoranalüüs viidi läbi samade protseduuripõhimõtete alusel, nagu VUSK puhul. Analüüsi haarati 308 vaatlusaluse (puuduvate andmeteta) hinnangud 24 esialgse väite hinnangutes. Ehkki omaväärtuste graafiku järgi oleks kõige sobivam 3-faktoriline lahend, ei olnud sellised faktorid selgelt mõistetavad. Seetõttu valiti välja 5-faktoriline lahend, mis seletas ära 61.03% algandmete variatiivsusest ja rahuldab Kaiseri omaväärtuste kriteeriumit (Fabrigar, MacCallum, Wegener, & Strahan, 1999). Tabelis 3 on esitatud viiefaktorilise lahendi

faktorlaadungid, kirjeldusmäärad ja nende faktorite alusel moodustatud küsimustiku alaskaalade psühhomeetrilised tunnused. Üks väide (VTTÜE vanem3) laadus kaaluga $> .40$ kahte faktorisse, mistõttu jäeti see küsimustiku alaskaalade moodustamisest ja edasisest analüüsist välja.

4.5. VTTÜE küsimustiku faktorlahendi tõlgendus

VTTÜE küsimustiku faktoranalüüs tõi välja viiefaktorilise mudeli. Faktor 1 koosneb väidetest 2, 4, 5, mis kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse enesetõhusust (ET) toime tulemaks sisemise motivatsiooni takistustega. Suurim faktorlaadung faktorisiselt oli tahtejõuga seotud (VTTÜE vanem4) väitel. Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 36.12% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Sisemise Motivatsiooni Takistused.

Faktor 2 koosneb väidetest 15, 16, 17, 19, 23, mis kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse ET-d toime tulemaks sportimistingimuste puudumisest tulevate takistustega. Väited 16 ja 17 on seotud ilma ning kaslase puudumisega ning nad on tugevaima faktorlaadungiga (.811 ja .896). Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 7.48% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks on Tingimuste Takistused.

Faktor 3 koosneb väidetest 9 ja 10. Need kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse ET-d toime tulemaks kiusamisega sportimise ajal.. Antud faktoris olevad väited kirjeldavad ära 3.33% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Kiusamise Takistused.

Faktor 4 koosneb väidetest 12, 14 ja 22. Need küsimused koondavad endas vanema poolt tajutuna lapse ET-d toime tulemaks väliste takistustega.. Selles faktoris olevad väited kirjeldavad ära 2.66% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Välised Takistused.

Faktor 5 koosneb väidetest 18 ja 20 ning koondab enda alla küsimused, mis kirjeldavad vanema poolt tajutuna lapse ET-d toime tulemaks tervise ja väsimusega seonduvate takistustega. Selles faktoris olevad väited kirjeldavad ära 2.60% eraldatud faktoritega koguvariatiivsusest. Faktori nimeks sai Tervisetakistused.

Faktoritesse ei koondunud väited 6, 7, 8, 13, 21 ja 24 mis jäeti ka edaspidisest analüüsist välja. Samuti väide 3, mis laadus kahte erinevasse faktorisse.

Tabel 3. VTTÜE küsimustiku eksploratiivse faktoranalüüsi tulemused.

Väide	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5
VTTÜE vanem4	.874	-.082	-.117	-.011	.146
VTTÜE vanem2	.773	.129	.040	-.208	.051
VTTÜE vanem5	.643	-.108	-.113	.334	-.028
VTTÜE vanem3	.514	-.089	-.062	.450	-.007
VTTÜE vanem1	.386	.048	.297	-.028	-.066
VTTÜE vanem13	.372	.278	.144	-.054	-.002
VTTÜE vanem6	.369	-.031	.081	.238	-.055
VTTÜE vanem7	.301	.073	.248	.131	.012
VTTÜE vanem17	.014	.896	-.094	.060	-.216
VTTÜE vanem16	.082	.811	-.038	-.186	-.010
VTTÜE vanem19	-.125	.657	.030	.210	.055
VTTÜE vanem15	-.004	.503	.004	.054	.206
VTTÜE vanem23	.006	.444	-.017	.264	-.003
VTTÜE vanem24	.223	.356	.023	-.088	.290
VTTÜE vanem21	-.012	.325	-.045	.301	.191
VTTÜE vanem8	.225	.262	.240	.196	-.097
VTTÜE vanem10	-.028	-.107	1.046	-.005	.045
VTTÜE vanem9	.007	-.039	.845	.052	.061
VTTÜE vanem14	.323	-.032	.065	.602	-.099
VTTÜE vanem12	-.074	.054	.056	.525	.139
VTTÜE vanem22	-.144	.333	-.096	.417	.238
VTTÜE vanem11	.079	.238	.201	.301	-.068
VTTÜE vanem20	.005	-.045	-.021	.174	.750
VTTÜE vanem18	.102	-.047	.131	-.046	.548
Esialgsed omaväärtused	9,127	2,205	1,169	1,129	1,018
Kirjeldusmäär algtoonuste koguvariatiivsusest (%)	38,030	9,187	4,871	4,702	4,241
Kuhjuv kirjeldusmäär koguvariatiivsusest (%)	38,030	47,216	52,087	56,789	61,030
Eraldatud faktorite omaväärtused	8,668	1,796	,799	,639	,625
Eraldatud faktorite kirjeldus-määr jagatud variatiivsusest (%)	36,116	7,482	3,329	2,663	2,603
Eraldatud faktorite kuhjuv kirjeldusmäär jagatud variatiivsusest (%)	36,116	43,598	46,927	49,590	52,194
Cronbach α	.77	.83	.93	.65	.66
<i>M</i>	3.09	3.36	2.65	3.36	2.48
<i>SD</i>	0.86	0.81	1.03	0.77	0.92
<i>Min</i>	1	1	1	1	1
<i>Max</i>	5	5	5	5	5
Asümmeetriakordaja	-,202	-,626	,142	-,528	,112
Järsakuskordaja	-,573	,417	-,620	,398	-,694

Märkus. N = 308; rasvases kirjas faktorlaadungid on suuremad kui .40; *** $p < .001$.

Alaskaalade skoorid jäid vahemikku 1-5. Miinimumskooriks oli kõikides faktoriteks 1 ning maksimumskooriks 5. Asümmeetria- (-.626 kuni .142) ja järsakuskordajate (-.694 kuni .417) keskmised ja standardhälbed (.86 kuni .1.03) viitavad, et andmed jaotusid võrdlemisi normaalselt ning normaaljaotuse aktsepteeritud piirides.

Viiefaktoriline mudel seletas ära 61.03% algutunnuste koguvariatiivusest. Eraldatud faktoritega kirjeldusmäär seletas ära 52.19% variatiivsusest.

Faktorite sisereliaabluse näitajad (Cronbachi α) jäid vahemikku .65 kuni .93.

4.6. VTTÜE küsimustiku alaskaalade omavahelised seosed

VTTÜE alaskaalade omavahelised seosed on ära toodud tabelis 4. Küsimustiku kõik alaskaalad olid omavahel väga tugevalt seotud.

Suurim seos Väliste Takistuste ja Tingimuste Takistuste ületamise enesetõhususe alaskaalade vahel.

Tabel 4. VTTÜE alaskaalade omavahelised seosed.

Ala- skaala	Sisemise Motivatsiooni Takistused (1)	Tingimuste Takistused (2)	Kiusamise Takistused (3)	Välised Takistused (4)	Tervise- Takistused (5)
1	-	.47	.51	.48	.33
2			.38	.64	.47
3				.46	.33
4					.45

Märkus. $N = 315$. Rasvases kirjas korrelatsioonikordajad (Pearson r) on olulised $p < .001$.

4.7. VTS skaala

Esialgse ühemõõtmelise skaala psühhomeetrilisi omadusi hinnati eksploratiivse sisereliaabluse analüüsiga 339 vaatlusaluse ja viie väite andmetel. Skaala sisereliaabluse koefitsent Cronbachi α peegeldas kõrget sisemist kooskõllalisust (.76). Skaala kirjeldavat statistikat iseloomustavad: $M = 2.82$, $SD = 0.75$, $Min = 1$, $Max = 4.40$, assümmeetriakordaja - .299, järsakuskordaja - .179.

4.8. Küsimustike alaskaalade omavahelised seosed

Tabelis 5 on välja toodud VTS ühemõõtmelise küsimustiku korrelatiivsed seosed VUSK alaskaaladega. VTS ning VUSK küsimustiku kõikide alaskaalade vahel ilmnas tugev seos, kus statistilise olulisuse määra $p < .001$ juures varieerusid seosed $-.27$ kuni $.38$.

Tugevaim seos ilmnas VTS ja VUSK alaskaala Liikumise Aktiivne Soodustamine vahel. Pöördvõrdeline oli seos VUSK alaskaalaga Muud Eelistused.

Tabelis 6 on välja toodud VTS ühemõõtmelise küsimustiku seosed Takistuste Ületamise Enesetõhususe Skaala alaskaaladega. VTS ning VTTÜE küsimustiku alaskaalade Sisemise Motivatsiooni Takistused ja Tingimuste Takistus vahel ilmnas statistiliselt oluline (vastavalt $.15$ ja $.17$) seos, kusjuures $p < .01$.

Tabel 5. VUSK alaskaalade seosed VTS skaala skooriga.

Alaskaala	Vanema
	Toetus
Vanema Tajutav Lapse Liikumisnauding	.20
Liikumise Aktiivne Soodustamine	.38
Muud Eelistused	-.27
Vanemate Kehaline Aktiivsus	.33
Vanema Tajutud Lapse Võimekus	.22
Liikumise Tähtsustamine	.20

Märkus. $N = 314$. Rasvases kirjas korrelatsioonikordajad (Pearson r) on olulised $p < .001$.

VTS ja muude VTTÜE alaskaalade vahel olulisi seoseid ei olnud. Tabelis 7 on välja toodud VUSK ja VTTÜE küsimustiku kõikide alaskaalade omavahelised seosed. Enim korreleerus VTTÜE alaskaaladega VUSK Muud Eelistused, kusjuures kõik seosed olid pöördvõrdelised. Kõige vähem seostusid VTTÜE alaskaaladega Liikumise Aktiivne Soodustamine, Liikumise tähtsustamine ning Vanemate Kehaline Aktiivsus. Suurim absoluutväärtuses seos ($p < .001$ juures $-.31$) oli Tingimuste Takistuste ja Muude Eelistuste alaskaalade vahel.

Tabel 6. VTS Skaala ja VTTÜE alaskaalade omavahelised seosed

Alaskaala	Vanema Toetus
Sisemise Motivatsiooni Takistused	.15**
Tingimuste Takistus	.17**
Kiusamise Takistus	.08
Välised Takistused	.07
Tervisetakistused	.11

Märkus. $N = 309$. Korralatsioonikordajad (Pearson r), ** $p < .01$.

Tabel 7. VUSK ja VTTÜE alaskaalade omavahelised seosed.

Alaskaala	Liiku- mise Aktiivne Soodusta- mine	Vanema Tajutav Lapse Liikumis- naudig	Muud Eelistu- sed	Vanemate Kehaline Aktiivsus	Vanema Tajutud Lapse Võimekus	Liiku- mise Tähtsus- tamine
Sisemise						
Motiv.	.10	.11	-.22	.10	.25	.12*
Takistused						
Tingimuste	.13*	.20**	-.31	.20**	.13*	.11
Takistused						
Kiusamise	.03	.10	-.13*	.06	.17**	.05
Takistus						
Välised	.07	.17**	-.26	.07	.14*	.09
Takistused						
Tervise- takistused	.10	.13*	-.22	.08	.19**	.09

Märkus. $N = 294$. Rasvases kirjas korralatsioonikordajad (Pearson r) on olulised ** $p < .01$, * $p < .05$.

5. ARUTELU

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli töötada välja esiagsed versioonid küsimustikest, millega mõõta lapsevanemate uskumusi oma lapse kehalse aktiivsuse ja sellega seotud tunnuste kohta ning vanemate hinnanguid oma käitumisele lapse kehalise aktiivsuse toetamisel.

5.1. Vanemate Uskumuste Küsimustik (VUSK)

Küsimustiku esialgse tööversiooni uurivast faktoranalüüsist ilmnes 6-faktoriline struktuur. Tugevaima kirjeldusmääraga faktoriks oli Vanema Tajutav Lapse Liikumisnauding, kus suurima faktorlaadungiga väited olid seotud kehalise aktiivsusega koolis. Faktorisse kuulub viis omavahel tugevas kooskõlas olevat väidet. Faktorisse 2 kuuluvad kolm väidet on seotud kehalisele tegevusele alternatiivsete tegevustega. Väited 7 ja 8 on väga tugeva faktorlaadungiga ning kirjeldavad passiivse meelelahutusega nagu arvutimängud ja televiisor seotud uskumusi. Väide 10 on märgatavalt väiksema faktorlaadungiga ning pigem seostatav muude hobide, kui kehalise aktiivsuse alternatiiviga. Faktorisse 3 laadusid viis väidet liikumise aktiivse soodustamise kohta. Faktori nõrgima faktorlaadungiga väite “Meie peres peavad täiskasvanud väga oluliseks, et lapsel oleks mõni hobi” sõnastus võib jätta mulje, et küsimustikus on mõeldud nii sportlike kui ka mittesportlike tegevustega seotud hobisid. See võib olla põhjustanud ka väiksema faktorlaadungi. Autor soovib selle väite sõnastust muuta nii, et väites kajastuks füüsilise tegevusega seotud hobiaid.

Faktor 6 väited on liikumise tähtsustamise kohta. Antud faktor seletab ära 2.47% kogu küsimustiku variatiivsusest ning sisemine kooskõla jääb alla .70 piiri. Autor soovib sellesse faktoris potentsiaalselt laaduvaid väiteid küsimustiku edasiarendusel juurde genereerida, et tõsta faktori sisemist kooskõlalisust.

VUSK küsimustikule eeskujuks olnud uurimustes ilmnemised sarnased vanemate uskumustega seonduvad faktorid. Liikumise tähtsustamine, vanemate enda kehaline aktiivsus (Kimiecik & Horn, 1998), tajutud kehalised võimed ja kehalise tegevuse aktiivne soodustamine ning (Trost et al., 2003), lapse nauding ja muud huvid on korduvalt teaduskirjanduses kinnitust leidnud kehalist aktiivsust modereerivad faktorid. See võimaldab antud küsimustiku tulemusi teiste sarnaste uurimustega võrrelda ning saadud tulemusi üldisemas konteksti sobitada.

5.2. Vanema Hinnatud Lapse Tajutud Takistuste Ületamise Enesetõhususe Küsimustik (VTTÜE)

Küsimustiku faktoranalüüsist ilmnis 5-faktoriline struktuur. Tugevaima kirjeldusmääraga faktoriks oli vanemate tajutud lapse sisemise motivatsiooni takistuste ületamise enesetõhusust sisaldavad väited. Antud faktorisse kuuluvad omavahel aktsepteeritud määral kooskõlas olevad neli väidet. Faktorisse 2 kuuluvad viis väidet on seotud tingimuste takistustega. Väikseima faktorlaadungiga (.444) väide selles faktoris on transporditakistuste kohta.

Faktorisse 3 koondusid kaks väidet kiusamise takistuste kohta. Antud väidete faktorlaadungid ning väidete sisemine kooskõlalisus on kõrge.

Faktorisse 4 laadusid kolm väidet väliste takistuste kohta. Tugevaim faktorlaadung on väitel 14 ning faktori sisemine kooskõla jääb alla .70. Autor soovib sellesse faktorisse potentsiaalselt laaduvaid väiteid küsimustikku juurde genereerida ja jätkata küsimustiku arendamist. Allison et al., (1999) välja toodud välised takistused nagu vähene sõprade ja/või pere toetus, ajanappus, füüsiliste tingimuste puudumine võiks abiks olla mitmekülselt uute välimist motivatsiooni hindavate väidete loomisel.

Faktorisse 5 kuuluvad kaks väidet on seotud tervisetakistuste nagu väsimus, vigastus või haigus ületamise enesetõhususega. Väidete 18 ja 20 faktorlaadungid on vastavalt .750 ja .548, kuid sisemine kooskõla jääb alla .70. Sellest tulenevalt soovib autor ka sellesse faktorisse potentsiaalselt sobivaid väiteid juurde genereerida. Küsimustiku koostamisel eeskujuks olnud uurimuses kirjeldas Dwyer et al. (2012) oma *Self-Efficacy to Overcome Barriers to Physical Activity Scale* (SOBPAS) küsimustiku faktoranalüüsist samuti 5-faktorilist struktuuri. Seal välja toodud faktorid olid: a) sisemised takistused, b) kiusamisega seotud takistused, c) füüsilise keskkonna takistused, d) sotsiaalse keskkonna takistused, e) kohustustest tulenevad takistused.

Nii eeskujuks olnud kui ka antud töö käigus loodud küsimustiku suurima kirjeldusmääraga faktoriks osutus sisemise motivatsiooni faktor. Otsest kattusid omavahel veel kiusamisega toime tulemise enesetõhususe faktorid. Väidete sarnasuselt ning faktorstruktuuri sobivuselt sarnanesid omavahel väliste takistuste (VTTÜE) ja sotsiaalse keskkonna faktorid (SOBPAS). Tervisetakistuste (VTTÜE) ja kohustuste (SOBPAS) faktorites olid mõlemates väited vigastuste ja tervise kohta. SOBPAS kohustustefaktorisse olid lisaks laadunud veel ka ajanappuse ja muude

kohustustega seonduvad väited, kuid samas olid nende väidete faktorlaadungid ka kõige väiksemad.

5.3. Vanema Toetuse Skaala (VTS)

VTS Skaala sisereliaabluse analüüsist ilmnes kõrge sisemine reliaablus. Väited olid koostatud vanema eneseraporteeritud tegevuste kohta lapse toetamisel, mis hõlmasid endas julgustamist, koos sportimist, transpordituge, sportliku tegevuse pealt vaatamist ja kiitmist. Kõik need markerid on ka kirjanduses tunnustatud VTS atribuudid. Vaatamata väidete mitmekülsusele näitas skaala kõrget sisereliaablust ning see toetab skaala edaspidist efektiivset kasutamist.

5.4. Alaskaalade omavahelised seosed

VTS ning VUSK küsimustiku kõikide alaskaalade vahel ilmnemist tugevad seosed. Need seosed on igati ootuspärased, sest mida enam vanema uskumused kehalist aktiivsust toetavad seda enam on tõenäoline, et ta enda uskumuste ellu viimiseks ka midagi ette võtab. Suurim seos VTS-ga oli VUSK alaskaalaga Liikumise Aktiivne Soodustamine. Kuna VTS väited on teataval määral sarnased VUSK'i Liikumise Aktiivse Soodustamise alaskaala väidetega ja nendes võib näha tugevaid ühisjooni, siis tugev seos on oodatud ning kinnitab kahe küsimustiku omavahelist võrreldavust. Samuti on ootuspärane VTS ja VUSK neljanda alaskaala Vanemate Kehaline Aktiivsus tugev statistiline seos. Kuna tegu on eneseraporteeritud vastustega siis vanemate kehalise aktiivsuse ja vanema toetavate tegevuste vahele võrdusmärki kirjutada ei saa. Kindlamalt võiks väita ilmnenu seoste põhjal, et mida sportlikumalt lapsevanemad ennast tunnetavad või vähemasti raporteerivad, seda suurema tõenäosusega toetavad nad ka laste kehalist aktiivsust. VT ja VUSK alaskaala Muud Eelistused vaheline tugev pöördvõrdeline seos on samuti ootuspärane, kuid debateeritavaks jääb selles seose põhjuslikkus. Kas laste muud huvid põhjustavad aegamööda vanemate KA toetuse vähenemise või vähene toetus põhjustab pöördumise muude huvide poole? Tulevastes uuringutes võib sellele küsimusele vastuse anda vanusegruppide võrdlev analüüs või pikema perioodiga uurimused.

VTS ja VTTÜE alaskaalade Sisemise Motivatsiooni Takistused ning Tingimuste Takistused statistiline seos viitab sellele, et mida suurem on vanemate toetus KA-le seda tõenäolisemalt usuvad nad, et nende lapsed saavad nendest takistustest üle. Kolme teise alaskaala ja VTS skaala

vahel statistilistelt olulist seost ei leidunud. Ehk on seose puudumine seotud sellega, et kui vanem arvab, et lapsel on kiusamisest, välistest takistustest või tervisetakistustest tulenevalt keeruline kehaliselt aktiivne olla, siis vanema roll nende takistuste ületamisel ei ole suur ja takistuste ületamiseks ei pruugita toetust pakkuda. Põhjus võib olla ka selles, et lapsevanemad on juba näinud ja kogenud laste nendesse takistustesse kinni jäämist. Kui edaspidised uuringud seda kinnitaks, siis tasuks potentsiaalsed vanematele suunatud sekkumismeetmed fokusseerida takistustega toime tulemise õpetamisele.

VTTÜE alaskaaladega korreleerus enim VUSK Muud Eelistused, kusjuures kõik seosed olid pöördvõrdelised. Mida enam usub vanem, et tema laps eelistab kehalisele tegevusele muid huvisid, seda vähem usub ta, et tema laps suudab kõiki potentsiaalseid KA takistusi ületada. Sealjuures, tugevaim pöördvõrdeline seos on Muude Eelistuste ja Tingimuste Takistuste nagu ilm, spordirajatiste ja/või kaaslaste puudus, huviringide puudus, vahel. Mida enam tajub vanem, et laps eelistab KA-le alternatiivseid tegevusi, seda enam arvab ta, et Tingimuste Takistused osutuvad lapsele ületamatuteks.

Suurim positiivne seos on VTTÜE ja Sisemiste Motivatsiooni Takistustest üle saamise vahel. Mida enam tajub vanem enda last sportliku ja aktiivseks, seda vähem usub ta, et lapse kehalist aktiivsust takistaks motivatsiooni puudus, tahtejõu puudus, vastumeelsus kehalise tegevuse võistluslikkusele. Võib arvata et tegu ei ole kummaski suunas otsese põhjusliku seosega, vaid vanema kõrget tajutud lapse võimekust ning vanema usku lapse sisemise motivatsiooni takistuste ületamisse mõjutavad sarnased tegurid.

Kokkuvõtteks saab öelda, et ligi kolme ja poolesaja vaatlusaluse andmete põhjal on loodud esialgsed küsimustikud, mille siinkirjeldatud soovitude kohane edasiarendamine võimaldaks mõõta lapsevanemate üskumusi ja eneseraporteeritud käitumist laste kehalise aktiivsuse soodustamise kontekstis.

6. JÄRELDUSED

Töö käigus töötati välja esialgsed küsimustikud lapsevanemate selliste psühholoogiliste tunnuste hindamiseks, mis on varasema kirjanduse alusel potentsiaalsed laste kehalise aktiivsuse ennustajad või korrelaadid. Töö käigus välja töötatud küsimustikud mõõdavad varasemalt teaduskirjanduses käsitletud antud teemas olulisi parameetreid.

Vanemate Uskumuste Küsimustik (VUSK) hindab vanema tajutavat lapse liikumisnaudingut, muid eelistusi kehalisele aktiivsusele, liikumise aktiivset soodustamist, lapse kehalist võimekust, vanemate kehalist aktiivsust ja liikumise tähtsustamist. Küsimustiku edaspidiseks kasutamiseks on soovitatav osade väidete sõnastust muuta ning Liikumise Tähtsustamise faktorisse potentsiaalselt sobivaid väiteid juurde genereerida.

Vanema Hinnatud Lapse Tajutud Takistuste Ületamise Enesetõhususe Küsimustik (VTTÜE) hindab vanema tajutud lapse võimekust ületada sisemisest motivatsioonist, tingimuste takistustest, kiusamisest, välistest takistustest ja tervisest tulenevaid kehalise aktiivsusega seotud takistusi. Küsimustiku edaspidiseks kasutamiseks on soovitatav madalama sisereliaablusega alaskaaladesse sobivaid väiteid juurde genereerida.

Vanema Toetuse Skaala (VTS) sisaldab endas eneseraporteeritud hinnanguid lapse kehalise aktiivsuse toetamise nagu julgustamise, koos sportimise, transporditoe, sportlike tegevuste pealt vaatamise ja kiitmise, kohta. Kõik need markerid on ka kirjanduses tunnustatud VTS atribuudid. Ühemõõtmelise skaala seosed vanema uskumuste küsimustiku alaskaaladega ning kõrge sisereliaablus viitavad küsimustiku usaldusvärsusele.

7. KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aasvee K, Eha M, Härm T, Liiv K, Oja L, Tael M. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport. Tervise arengu instituut. Tallinn: Atlex AS; 2012
2. Allison K, Dwyer J, Makin S. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive medicine* 1999; 28: 608-615
3. Anderssen LB, Harro M, Sardinha LB, Froberg K, Ekelund U, Brage S, Anderssen SA. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The european youth heart study). *Lancet* 2006; 368: 299–304
4. Ball K, Timperio AF, Crawford DA. Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: where should we look and what should we count. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2006; 3: 33
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H.Freeman and Company; 1997
6. Bandura A. Social foundations of thought and action. New Jersey: a social cognitive theory. Prentice-Hall; 1986
7. Bauer KW, Nelson MC, Boutelle KN, Neumark-Sztainer D. Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behavior: longitudinal findings from Project EAT-II. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008; 5: 12
8. Baumrind D. Current patterns of parental authority. *Dev. Psychol. monogr* 1971; 4: 101–103
9. Biddle S. Move more, sit less! How might we increase physical activity and reduce sedentary behaviour in young people? In: Hakkarainen A, Liukkonen J, Linnamo V. ICEPA 2011. Proceedings of the International Congress on Enhancement of Physical Activity of Children and Youth; 2011 April 7-9; Vuokatti, Finland. 2011, 16-17
10. Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences* 2001; 19: 915–29
11. Cardon G. How do we promote physical activity in early childhood? In: Hakkarainen A, Liukkonen J, Linnamo V. ICEPA 2011. Proceedings of the International Congress on Enhancement of Physical Activity of Children and Youth; 2011 April 7-9; Vuokatti,

- Finland. 2011, 13-14
12. Cattell R B, Vogelmann S. A comprehensive trial of the scree and KG criteria for determining the number of factors. *Multivariate Behavioral Research* 1977; 12(3): 289
 13. Davison K K, Cutting T M, Birch L L. Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine science sports exercise* 2003; 35-9: 1589–1595
 14. Dowda M, Dishman R K, Pfeiffer K A, Pate R R. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive medicine* 2007;44-2: 153–159
 15. Dwyer J, Chulak T, Maitland S, Allison K R, Lysy D C, Faulkner G, Sheeshka J. Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale research. *Quarterly for exercise and sport* 2012; 83-4: 513-521
 16. Ekelund U, Sardinha LB, Anderssen SA, Harro M, Franks PW, Brage S, Cooper AR, Andersen LB, Riddoch C, Froberg K. Association between objectively assessed physical activity and indicators of body fatness in 9- to 10-year-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe (The European youth heart study). *American journal of clinical nutrition* 2004; 80: 584-90
 17. Emck C, Bosscher , Beek R, Doreleijers T. Gross motor performance and self-perceived motor competence in children with emotional, behavioural, and pervasive developmental disorders: a review. *Developmental medicine and child neurology* 2009; 51-7:501–517
 18. Fabrigar L R, MacCallum R C, Wegener D T, Strahan R. . Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological methods* 1999; 4(3): 272-299
 19. Fogelholm M. Lapsed ja noored. Rmt: Fogelholm M, Vuori I, toim. Tervislik liikumine. Tallinn: Medicina; 2007, 160-70
 20. Fredricks JA, Eccles JS. Parental influences on youth involvement in sports. In. Weiss MR. Ed. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown: Fitness Information Technology; 2004
 21. George D, Mallery M. *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson; 2010
 22. Gutin B, Yin Z, Humphries MC, Barbeau P. Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescents. *American journal of clinical nutrition* 2005;

81: 746–50

23. Hair J S, Black W C, Babin B J, Anderson R E, Tatham R L. Multivariate Data Analysis. New Jersey: Prentice-Hall; 2006
24. Jago R, Davison K K, Brockman R, Page A S, Thompson J L, Fox K R. Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- To 11-year olds. Preventive medicine 2011; 52: 44–47
25. Kimiecik J, Horn T. Parental beliefs and children's moderate-to-vigorous physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport 1998; 69-2: 163-175
26. Lubans D R, Foster C, Biddle S J H. A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. Preventive medicine 2008; 47: 463-470
27. Oja L. Kehaline kasvatus esimeses kooliastmes. Kehaline kasvatus. Rmt: Kikas E, toim. Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. 2010: 390-400 <http://eduko.archimedes.ee/files/EDUKOraamatkaanega.pdf>, 19.02.2015
28. Oxfordi veebisõnaraamat, Oxford Univerity Press, 2015 <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/screen-time>, 03.05.2015
29. Park H, Kim N. Predicting factors of physical activity in adolescents: A systematic review. Asian nursing research 2008; 2-2: 113-127
30. Raudsepp L. Arenguline spordisühholoogia. Rmt: Spordisühholoogia õpik. Tartu: Atlex; 2010, 117-61
31. Rowe DA. Fitness, fatness, or physical activity - which should we focus on? In: Hakkarainen A, Liukkonen J, Linnamo V. ICEPA 2011. Proceedings of the international congress on enhancement of physical activity of children and youth; 2011 April 7-9; Vuokatti, Finland. 2011, 21
32. Saris WH, Blair SN, van Baak MA, Eaton SB, Davies PS, Di Pietro L, Fogelholm M, Rissauen A, Schoeller D, Swinborn B, Tremblay A, Westerterp KR, Wyatt H. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st stock conference and consensus statement. Obesity reviews 2003; 4: 101-14
33. Zecevic C A, Tremblay L, Lovsin T, Michel L. Parental influence on young children's physical activity. International journal of pediatrics 2010

34. Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tilert T, McDowell M. Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & science in sports & Exercise* 2008; 40(1):181-88
35. Trost SG, Sallis J F, Pate R R, Freedson P S, Taylor W C, Dowda M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 2003; 25: 277-82
36. Twisk JW, Kemper HC, van Mechelen W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and science in sports and exercise* 2000; 32: 1455-61
37. Ward DS, Saunders RP, Pate RR. Physical activity interventions in children and adolescents. Champaign: Human Kinetics; 2007
38. Welk G J, Wood K, Morss G. Parental influences on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms. *Pediatric exercise science* 2003;15-1: 9–33
39. WHO Global recommendations on physical activity for health. Age group: 5–17 years old, 2011 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>, 10.05.2015
40. Yao A, Rhodes R. Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 2015; 2: 29.38

8. LISAD

Lisa 1 VUSK küsimustik

Palun hinnake, kas need väited kehtivad Teie ja Teie lapse kohta. Kui Te ei saa vastata, sest väide ei puuduta Teie last, näiteks ei osale laps üldse kehalise kasvatuse tundides või ei tee vabal ajal üldse mingeid sportlikke tegevusi, siis märkige ristiga viimane lather "Ei kehti".

		Vale	Pigem v	Rask e öelda	Pigem õige	Õige	
1	Minu laps naudib koolis kehalises kasvatuses osalemist.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
2	Võrreldes teiste omavanustega on minu lapsel väga hea koordinatsioon.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
3	Minu laps naudib sportlikes tegevustes osalemist.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
4	Minu lapsele meeldib tema kehalise kasvatuse õpetaja.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
5	Minu lapsele meeldib kooli spordipäevadel osalemine.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
6	Minu laps naudib spordivõistlustel osalemist.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
7	Minu laps eelistab vabal ajal pigem veeta aega arvutitegevustega kui mõnda sportlikku tegevust (rattasõit, jooksu- ja pallimängud jms) teha.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
8	Minu laps eelistab vabal ajal pigem vaadata televiisorit kui mõnda sportlikku tegevust (rattasõit, jooksu- ja pallimängud jms) teha.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
9	Kui laps ütleb, et ta ei viitsi, siis püüan ma ikkagi saada ta sportlikku tegevust tegema.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
10	Minu laps eelistab vabal ajal käia pigem mitesportlikes huviringides kui tegeleda sportlikke tegevustega.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
11	Ma olen mures, et mu laps ei ole kehaliselt aktiivne.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
12	Minu laps eelistab vabal ajal pigem lugeda raamatuid kui mõnda sportlikku tegevust (rattasõit, jooksu- ja pallimängud jms) teha.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
13	Minu lapsel on võrreldes eakaaslastega väga head kehalised võimed.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
14	Ma julgustan sageli oma last sportlikke tegevusi tegema.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
15	Ma hoolitsen korralikult selle eest, et mu laps oleks kehaliselt piisavalt aktiivne.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
16	Ma arvan, et laps peaks olema iga päev kehaliselt aktiivne.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
17	Meie peres peavad täiskasvanud väga oluliseks, et	①	②	③	④	⑤	Ei

	laps oleks kehaliselt aktiivne.						kehti
18	Meie peres peavad täiskasvanud väga oluliseks, et lapsel oleks mõni hobi.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
19	Kui laps mõne sportliku tegevusega esineb või võistleb, käin seda alati vaatamas.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
20	Minu jaoks on tähtis julgustada last olema kehaliselt aktiivne.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
21	Kui ma lapse tegevusi ei suunaks või kontrolliks, siis ei oleks ta kehaliselt nii aktiivne kui peaks.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
22	Ma olen iseenda kehalise aktiivsusega lapsele eeskujuks.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
23	Meie peres veedetakse ühist vaba aega aktiivselt liikudes või sporti tehes.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti
24	Kehaline liikumine on minu jaoks nauditav.	①	②	③	④	⑤	Ei kehti

Lisa 2 VTTÜE küsimustik

Järgnevalt on nimetatud takistusi, miks lapsed ja noored ei tee igapäevaselt vabal ajal sportlikke tegevusi (näiteks ei sõida jalgrattaga, ei jookse või ei mängi pallimänge jne). Lugege iga takistust hoolikalt.

Vastake palun, **kui kindlalt Teie usute**, et **Teie uuringus osalev laps suudaks** igast nimetatud takistusest üle saada ja ikkagi iga päev vabal ajal sportlikke tegevusi teha. Seega – kui kindlalt Te usute, et Teie laps suudaks selliseid takistusi ületada?

	Kui kindel Te olete, et Teie laps suudaks sellisest takistusest üle saada ja iga päev vabal ajal liikuda või sporti teha isegi kui ...	ei ole üldse kindel	ei ole eriti kindel	ei oska vastata	olen üsna kindel	olen täiesti kindel
1	isegi kui teiste nähes on piinlik liikuda või sporti teha	①	②	③	④	⑤
2	isegi kui tal ei ole piisavalt motivatsiooni	①	②	③	④	⑤
3	isegi kui vanemad ei toeta liikumist või spordi tegemist	①	②	③	④	⑤
4	isegi kui tal ei ole piisavalt tahtejõudu	①	②	③	④	⑤
5	isegi kui võistlemine talle ei meeldi	①	②	③	④	⑤
6	isegi kui kehakaal valmistab talle muret	①	②	③	④	⑤
7	isegi kui on muud huvid (TV, internet, videomängud jms)	①	②	③	④	⑤
8	isegi kui ta ei ole piisavalt osav	①	②	③	④	⑤
9	isegi kui kaaslased narrivad liikumise või spordi tegemise ajal	①	②	③	④	⑤
10	isegi kui teised kiusavad või solvavad	①	②	③	④	⑤
11	isegi kui ei ole sellist turvalist kohta, kus liikuda või sporti teha	①	②	③	④	⑤
12	isegi kui koolis antakse liiga palju kodutöid	①	②	③	④	⑤
13	isegi kui liikumine või spordi tegemine ei paku talle lõbu	①	②	③	④	⑤
14	isegi kui vanemad ei julgusta liikumist või spordi tegemist	①	②	③	④	⑤
15	isegi kui ilm on ebasobiv	①	②	③	④	⑤
16	isegi kui ei ole kaaslast, kellega koos sportlikke tegevusi teha	①	②	③	④	⑤

17	isegi kui kodu lähedal ei ole spordirajatisi	①	②	③	④	⑤
18	isegi kui ta on haige või vigastatud	①	②	③	④	⑤
19	isegi kui koolis ei ole sobivaid liikumise ja sporditegevusi	①	②	③	④	⑤
20	isegi kui ta on väsinud	①	②	③	④	⑤
21	isegi kui pere abistamisele kulub palju aega	①	②	③	④	⑤
22	isegi kui sõpradega suhtlemine võtab liiga palju aega	①	②	③	④	⑤
23	isegi kui ei ole transpordivõimalust, et spordirajatiste juurde minna	①	②	③	④	⑤
24	isegi kui ta tunneb, et ei viitsi	①	②	③	④	⑤

Lisa 3 VTS küsimustik

Palun märkige, kui sageli umbes tuleb Teie peres ühe tavalise nädala jooksul ette kirjeldatud tegevusi ja olukordi.

		Mitte kordagi	Üks kord	Paar korda	Peaaegu iga päev	Iga päev
1	Keegi vanematest julgustab last tegema kehalisi harjutusi või sporti	①	②	③	④	⑤
2	Keegi vanematest teeb koos lapsega kehalisi harjutusi või sporti	①	②	③	④	⑤
3	Keegi vanematest viib lapse sellisesse kohta kohale, kus laps saab teha kehalisi harjutusi või sporti	①	②	③	④	⑤
4	Keegi vanematest vaatab pealt, kuidas laps teeb kehalisi harjutusi või sporti	①	②	③	④	⑤
5	Keegi vanematest kiidab last selle eest, kuidas laps teeb kehalisi harjutusi või sporti	①	②	③	④	⑤

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Maikel Mikson (15.01.1985)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Lapsevanemate kehalise aktiivsuse uskumusi ja eneseraporteeritud käitumist mõõtvate küsimustike väljatöötamine Eesti kultuurikontekstis“

, mille juhendaja on Aave Hannus,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 20.05.2015.